SUPER（スーパー） RUNNERS（ランナーズ） かんたん操作ガイド

◆大会当日の使い方◆

■スタート前の準備

"MODE"ボタン ① を押して「クロノグラフ（ストップウオッチ）」モードに切り替えます。

- 画面に一瞬、"CHRONO"（もしくは"CHR"）と表示されます。

■スタート地点

スタートラインで"START"ボタン ② を押して計測を開始します。

■コース上では

自分で設定した距離毎に**"LAP"ボタン ③** を押して、ラップタイムを確認しましょう。

- 自分のペース配分をあらかじめ設定しておきましょう。 ⇒ 次頁のペース配分表で確認！
- 設定距離毎にラップボタンを押すと、その区間の経過時間が 10 秒間表示されます。
- 目標ラップとの差を確認し、ペースコントロールしましょう。

■フィニッシュ！

フィニッシュライン通過時に **"STOP"ボタン ②** を押します。

■フィニッシュの後

"RESET"ボタン ③ を押すことで自動的にメモリーに登録されます。

薄型軽量・フィット感抜群
SUPER RUNNERS

トレーニング機能も充実
SUPER RUNNERS EX

ソーラー充電
SUPER RUNNERS SOLAR

※ モデルによってはボタン位置が異なります。ご注意ください。

ご購入後は、**付属の取扱説明書を必ずお読みください。**

SEIKO SUPER RUNNERS を使いこなそう！

安心の 10 気圧防水仕様

全モデル 10 気圧防水です。汗はもちろん、天候の変化や給水時の水滴なども気になりません。

※ 濡れた状態でのボタン操作はお避けください。

軽さとすぐれた操作性

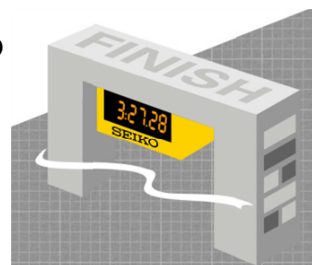
ランニング時の使いやすさを追求しました。軽さや操作性の良さはもちろん、発汗時に汗をスムースに流すバンド裏面デザインなどランナーを応援する工夫が詰まっています。

二段表示を活用しましょう

ラップ/スプリットの二段表示です。（S603 を除く：S603 は一段表示）
"DISPLAY CHG."ボタンで表示を簡単に入れ替えられます。
あらかじめ自分がチェックしたい表示を大きめにしておきましょう。

ラップメモリーの容量を確認しましょう

モデル毎にラップメモリー容量が設定されています（100～300）。
取得する距離毎のラップの他、日時やベストラップをメモリーしますので、自分が取得予定の数よりも少し多めのラップ容量が必要です（例：フルマラソンで 5km 毎にラップを取る場合、9 ラップ＋その他データ＝11～12 ラップ程度）。

※ スタート前に残りの容量を確認し、不要なラップメモリーは消去しておきましょう！

●フルマラソンペース配分表 FINISH の目標タイムから、自分の 1km 毎の目標ラップタイムを設定しよう♪

目標タイム	目印	2:30'00"	2:45'00"	3:00'00"	3:15'00"	3:30'00"	3:45'00"	4:00'00"	4:15'00"	4:30'00"
1 km		3'33"	3'55"	4'16"	4'37"	4'59"	5'20"	5'41"	6'03"	6'24"
5 km	文楽劇場	17'46"	19'33"	21'20"	23'06"	24'53"	26'40"	28'26"	30'13"	32'00"
10 km	天満橋駅	35'33"	39'06"	42'40"	46'13"	49'46"	53'19"	56'53"	1:00'26"	1:03'59"
15 km	御堂筋	53'19"	58'39"	1:03'59"	1:09'19"	1:14'39"	1:19'59"	1:25'19"	1:30'39"	1:35'59"
20 km	大阪ドーム	1:11'06"	1:18'12"	1:25'19"	1:32'26"	1:39'32"	1:46'39"	1:53'45"	2:00'52"	2:07'59"
25 km	恵美須折返し	1:28'52"	1:37'46"	1:46'39"	1:55'32"	2:04'25"	2:13'19"	2:22'12"	2:31'05"	2:39'58"
30 km		1:46'39"	1:57'19"	2:07'59"	2:18'39"	2:29'18"	2:39'58"	2:50'38"	3:01'18"	3:11'58"
35 km	貯木場	2:04'25"	2:16'52"	2:29'18"	2:41'45"	2:54'11"	3:06'38"	3:19'05"	3:31'31"	3:43'58"
40 km	相愛大学	2:22'12"	2:36'25"	2:50'38"	3:04'51"	3:19'05"	3:33'18"	3:47'31"	4:01'44"	4:15'57"
FINISH	インテックス大阪	2:30'00"	2:45'00"	3:00'00"	3:15'00"	3:30'00"	3:45'00"	4:00'00"	4:15'00"	4:30'00"

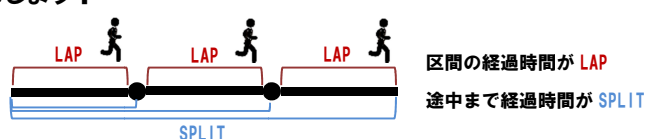
目標タイム	4:45'00"	5:00'00"	5:15'00"	5:30'00"	5:45'00"	6:00'00"	6:15'00"	6:30'00"	6:45'00"	7:00'00"
1 km	6'45"	7'07"	7'28"	7'49"	8'11"	8'32"	8'53"	9'15"	9'36"	9'57"
5 km	33'46"	35'33"	37'20"	39'06"	40'53"	42'40"	44'26"	46'13"	47'59"	49'46"
10 km	1:07'33"	1:11'06"	1:14'39"	1:18'12"	1:21'46"	1:25'19"	1:28'52"	1:32'26"	1:35'59"	1:39'32"
15 km	1:41'19"	1:46'39"	1:51'59"	1:57'19"	2:02'39"	2:07'59"	2:13'19"	2:18'39"	2:23'59"	2:29'18"
20 km	2:15'05"	2:22'12"	2:29'18"	2:36'25"	2:43'32"	2:50'38"	2:57'45"	3:04'51"	3:11'58"	3:19'05"
25 km	2:48'52"	2:57'45"	3:06'38"	3:15'31"	3:24'24"	3:33'18"	3:42'11"	3:51'04"	3:59'57"	4:08'51"
30 km	3:22'38"	3:33'18"	3:43'58"	3:54'37"	4:05'17"	4:15'57"	4:26'37"	4:37'17"	4:47'57"	4:58'37"
35 km	3:56'24"	4:08'51"	4:21'17"	4:33'44"	4:46'10"	4:58'37"	5:11'03"	5:23'30"	5:35'56"	5:48'23"
40 km	4:30'10"	4:44'24"	4:58'37"	5:12'50"	5:27'03"	5:41'16"	5:55'30"	6:09'43"	6:23'56"	6:38'09"
FINISH	4:45'00"	5:00'00"	5:15'00"	5:30'00"	5:45'00"	6:00'00"	6:15'00"	6:30'00"	6:45'00"	7:00'00"

（イーブンペース換算）

「LAP(ラップ)タイム」とは？

ラップボタンを押した時点から次に押した時点までの経過時間が確認できます。
1km や 5km などの設定距離毎に押すことで、その区間の経過時間がわかります。「1km〇分〇秒目標」など
自分の設定したペースと比較し、目標タイムの達成を目指しましょう！

⇔ SPLIT(スプリット)タイム…スタートからの経過時間

区間の経過時間が LAP
途中まで経過時間が SPLIT

目標ラップタイムを計算してみましょう！

「3時間58分」が目標の場合
3×60+58=238 が全体の目標「分」数です。これを 42.195 で割ると、1km 毎の目標「分」数が出ます。
238÷42.195≒5.64　（「秒」単位は 60 をかけます。 0.64×60≒38）
「5 分 38 秒」が 1km 毎の目標タイムになります。

「グロスタイム」と「ネットタイム」の違いとは？

スタートポジションによっては、スタートゲートを通過するまでに相当時間がかかる場合があります。そのため「グロスタイム」と「ネットタイム」という考えがあります。
スタート合図からの経過時間が「グロスタイム」、スタートを通過した時からの経過時間が「ネットタイム」です。自分の記録を測定する場合は「ネットタイム」を計測します。
コース上に置かれているタイマーは「グロスタイム」表示になります。

※注意　全体の制限時間、閉門時間は「グロスタイム」基準です。ご注意ください。

無理のないペース配分を心がけ自分の目標タイム達成を目指しましょう！